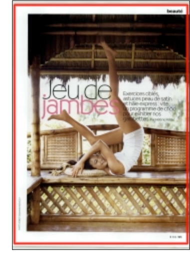
BIBA
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

MAI 11
Mensuel
OJD : 296475

Surface approx. (cm²) : 2977
N° de page : 195

Jeu de jambes

Exercices ciblés, astuces peau de satin et hâle express : vite, un programme de choc pour exhiber nos gambettes. Par Hélène Hodac

PHOTO ROBERT ERDMANN/AGENCE A

BIBA
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

MAI 11
Mensuel
OJD : 296475

Surface approx. (cm²) : 2977
N° de page : 195



Les exos pour des jambes **fuselées**

Il n'y a pas de secret. Pour sculpter ses jambes, il faut se mettre au boulot. Galber, allonger, affiner : trois temps forts pour remodeler efficacement les volumes.

On galbe. Pour agir juste ce qu'il faut, là où il faut, on se focalise sur les points faibles (mous !) de la jambe. **On allonge.** La bonne technique : le stretching. Étirer les fibres musculaires contribue à donner une allure plus élancée et de la fluidité aux mouvements. **On affine.** Pour «sécher» la cellulite, il y a deux écoles : l'endurance douce qui brûle à petit feu et le fractionné, qui attise la combustion (des cellules graisseuses). Le top ? Combiner les deux ! Histoire d'obtenir deux fois plus de résultats.

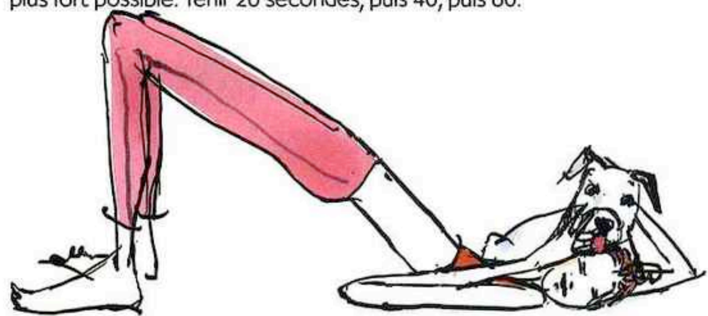
Raffermir l'extérieur des cuisses et la zone autour du genou

« Asseyez-vous » sur une chaise imaginaire dos contre un mur, les cuisses à 90 °. Essayez de tenir 20 s, 30 s, puis 1 min. Recommencez 5 fois avec 1 min de récupération entre chaque séquence.

On galbe

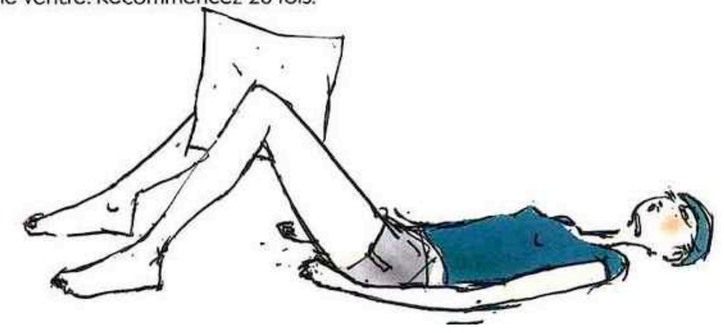
Travailler la démarcation fesses-cuisses

Sur le dos, jambes fléchies : soulevez les fesses, en les serrant le plus fort possible. Tenir 20 secondes, puis 40, puis 60.



Tonifier l'intérieur des cuisses (les adducteurs)

Allongée sur le dos, jambes fléchies : mettez un coussin entre les genoux. Serrez-le fort (de 5 à 15 s), « aspirez » le nombril en inspirant et contractez le périnée en expirant. Inspirez en relâchant le ventre. Recommencez 20 fois.



SOS anti-gonflette

Le thermomètre grimpe, on piétine devant les vitrines ou on reste assise et zou ! nos gambettes se transforment en poteaux. Il faut relancer la circulation veineuse et lymphatique. Comment ? En évitant la stase, c'est-à-dire, en bougeant. Marchez ! Avec de bonnes chaussures (des baskets, pas des talons de douze). Le soir, allongez-vous sur le dos, fesses contre le mur, lombaires à plat au sol, jambes à la verticale (posées sur le mur). Pieds flex, poussez les talons vers le haut et étirez les doigts de pieds vers vous. Bien : ça soulage aussi la fatigue (générale) et les tensions dans le dos. Tenez 10 minutes. On peut également relancer la circulation avec des veinotoniques et décongestionner avec des sprays rafraîchissants et des douches à l'eau froide. On agit à la fois de l'intérieur ET à l'extérieur avec les bons duos veinotoniques : QuantaVeine + QuantaVeinoGel (magasins bio), Gel Mélilot PFI (SIPF) et Mélilot PFI à boire (pharmacies ou sur www.synergiashop.com) et le Fluide Gazelle Douces Angevines, 38,75 €.

ILLUSTRATIONS ARMELLE LE GUILLERM

BIBA
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

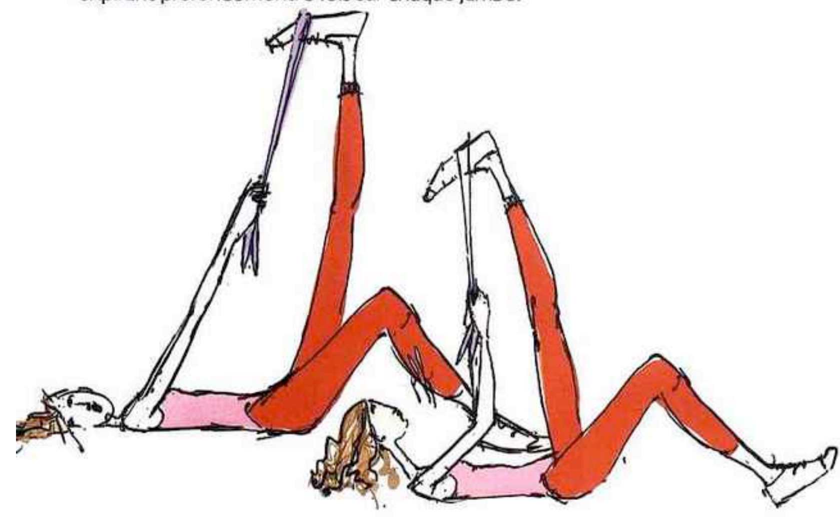
MAI 11
Mensuel
OJD : 296475

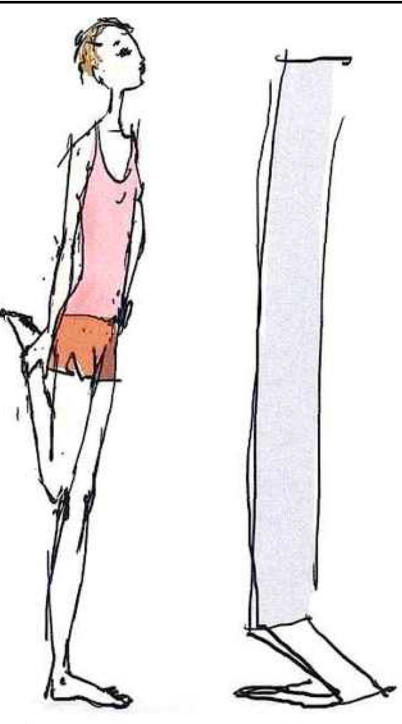
Surface approx. (cm²) : 2977
N° de page : 195

On allonge

Étirer la ligne du mollet

Allongée sur le dos, la jambe droite fléchie, passez une ceinture (ou une corde) sous le pied gauche. Tenez fermement les deux extrémités de la corde dans les mains, puis étirez la jambe gauche à la verticale. Tirez doucement (sur la ceinture) pour abaisser la jambe (tendue) vers la poitrine, tout en poussant le talon vers le ciel et en gardant le pied flex. Et on ne décolle pas les hanches du sol ! Quand vous avez atteint votre limite d'étirement, maintenez la position 10 s tout en expirant profondément. 5 fois sur chaque jambe.





Élancer la cuisse

Debout sur une jambe, posture bien droite, attrapez l'autre pied puis ramenez-le vers la fesse (main et pied du même côté). Rentrez le ventre, soufflez et maintenez la position 10 s. 5 fois sur chaque jambe. Bonus : on améliore aussi l'équilibre.



On affine

L'endurance douce

Marche, vélo, samba… on se tricote de belles gambettes sans forcer. Le bon rythme, c'est celui qui n'essouffle pas : il faut pouvoir papoter, sans virer au rouge vif, durant tout l'exercice. Le meilleur plan ? La petite marche digestive. À faire 40 min chaque jour (quand même…)



Le fractionné tonique

Un exercice hautement rentable : on y passe peu de temps (15 min suffisent) mais, comme l'effort est soutenu (par intermittence), l'organisme contracte une « dette » à rembourser sur les heures qui suivent : il continue à pomper en mode turbo sur son stock d'adipocytes après l'exercice (sauf si on remet du carburant… chocolat, gâteau, tartiflette, etc.).

Fractionné tonique, mode d'emploi

1. On s'échauffe en montant et en descendant 5 marches d'un escalier.
2. On monte rapidement 10 marches 2 par 2 et on récupère en descendant, on répète 2 fois en montant marche par marche pieds joints, puis encore 2 fois marche par marche à cloche pied (1 jambe droite, 1 jambe gauche) avec réception souple sur l'avant-pied.
3. On récupère 1 à 2 min, puis on monte encore 2 fois à grandes enjambées tranquilles 3 marches par 3.
À faire tous les 2 jours si on veut obtenir (vite) des jambes de gazelle. Si l'effort est trop intense, on fait 2 à 3 marches au début et on augmente ensuite progressivement.

ILLUSTRATIONS ARMELLE LE GUILLERM